

TEST DE AUTOESTIMA



Este cuestionario lo ayudará a descubrirlo. A menudo se malinterpreta la baja autoestima, e incluso muchos terapeutas la diagnóstican en forma errónea como una preocupación secundaria. En lugar de ser un simple síntoma, la baja autoestima es con frecuencia el origen de problemas psicológicos, emocionales, personales y de relación. Los tratamientos que no se centran en la recuperación de la baja autoestima pueden no ser efectivos, dado que no tratan el problema principal.

1 __ Usualmente me siento ansioso en situaciones sociales nuevas donde no sé qué se puede esperar de mí.

2 __ Me resulta difícil escuchar críticas sobre mí.

3 __ Temo que me hagan parecer un tonto.

4 __ Tiendo a magnificar mis errores y minimizar mis éxitos.

5 __ Soy muy crítico conmigo y con los demás.

6 __ Hay períodos en los que me siento devastado y / o deprimido.

7 __ Estoy ansioso o temeroso la mayor parte del tiempo.

8 __ Cuando alguien me maltrata, pienso que debo haber hecho algo para merecerlo.

9 __ Tengo dificultad para saber en quién confiar y cuándo confiar.

10 __ A menudo siento que no sé decir o hacer lo correcto.

11 __ Me preocupa mucho mi apariencia.

12 __ Me avergüenzo con facilidad.

13 __ Creo que los demás se concentran mucho en lo que digo o hago, y lo critican.

14 __ Temo cometer un error que los demás puedan ver.

15 __ Temo cometer un error que los demás puedan ver.

16 __ He evitado realizar cambios en mi vida porque tuve miedo de cometer un error o fracasar.

17 __ A menudo estoy a la defensiva y contraataco cuando percibo que me critican.

18 __ No he logrado lo que soy capaz debido al miedo y a la evitación.

19 __ Tiendo a permitir que el miedo y la ansiedad controlen muchas de mis decisiones.

20 __ Suelo pensar en forma negativa la mayor parte del tiempo.

21 __ Me resulta difícil actuar en forma adecuado sin turbación en lo que se refiere al sexo.

AUTOESTIMA Y TIMIDEZ

22 __ Soy una de dos cosas: una persona que revela demasiada información personal o una persona que rara vez revela información personal.

23 __ A menudo estoy tan ansioso que no sé qué decir.

24 __ Postergo a menudo.

25 __ Trato de evitar conflictos y confrontaciones.

26 __ Me han dicho que soy muy sensible.

27 __ De niño me sentía inferior o inadecuado.

28 __ Suelo creer que tengo estándares más elevados que los demás.

29 __ A menudo creo que no sé lo que se espera de mí.

30 __ A menudo me comparo con los demás.

31 __ Con frecuencia tengo pensamientos negativos sobre mí y los demás.

32 __ A menudo siento que los demás me maltratan o sacan ventaja de mí.

33 __ De noche, con frecuencia examino mi día, y analizo lo que dije o hice o lo que los demás dijeron o me hicieron ese día.

34 __ A menudo tomo decisiones en base a lo que agrada a los demás antes que en base a lo que yo deseo o incluso sin siquiera considerar lo que yo deseo.

35 __ A menudo creo que los demás no me respetan.

36 __ A menudo me abstengo de compartir mis opiniones, ideas y mis sentimientos en grupos.

37 __ A veces miento cuando siento que la verdad podría resultar en críticas o rechazo.

38 __ Temo decir o hacer algo que me hará parecer estúpido o incompetente.

39 __ No establezco objetivos para el futuro.

40 __ Me desaliento con facilidad.

41 __ No soy muy consciente de mis sentimientos.

42 __ Crecí en un hogar disfuncional.

43 __ Creo que la vida es mucho más dura para mí que para los demás.

44 __ A menudo evito situaciones en las que creo que me sentiré incómodo.

45 __ Tengo tendencia a ser perfeccionista, necesitando parecer perfecto y hacer las cosas en forma perfecta.

AUTOESTIMA Y TIMIDEZ

46 __ Me siento incómodo si salgo solo a comer fuera o si voy al cine o realizo otras actividades solo.

47 __ A menudo me siento enojado o herido por el comportamiento o las palabras de los demás.

48 __ A veces estoy tan ansioso o molesto que experimento la mayoría de lo siguiente: el cora-

zón acelerado o que palpita, sudor; me siento lloroso, me sonrojo; siento dificultad al tragar o un nudo en la garganta; tiemblo, tengo poca concentración, mareos, náuseas o diarrea; nervios.

49 __ Temo mucho las críticas, la desaprobación o el rechazo.

50 __ Confío en la opinión de otros para tomar decisiones.

TUS RESULTADOS

Si marcaste:

00-04 AfirmacionesTienes una autoestima bastante buena

05-10 AfirmacionesTienes una baja autoestima leve

11-18 AfirmacionesTienes una baja autoestima moderada

19-50 AfirmacionesTienes una baja autoestima severa

Es importante darse cuenta de que tu puntaje en este cuestionario no indica de ningún modo que no seas una persona de calidad. En cambio, lo que hace es medir cómo te ves a ti mismo.

Si tienes una visión saludable de ti mismo, tu puntaje será bajo. Si tu visión de ti mismo no es

saludable, tu puntaje será alto.

Sé consciente de que será difícil educar hijos o tener seguidores con una autoestima saludable si tú mismo sufres de baja autoestima. Sin darte cuenta, transmitirás actitudes, miedos y pensamientos que van de la mano de la baja autoestima.